

Kochkurse für die VHS Sonneberg im Frühjahr 2015

Allg. Informationen für alle Koch- und Backkurse:

Gerade wenn, wie in unseren Kursen, gemeinsam in der Gruppe gekocht wird, geraten die Portionen oft zu groß. Mögliche Reste können Sie gerne mit nach Hause nehmen. Bringen Sie dazu bitte ein geeignetes Gefäß für den Transport mit.

In unserer Küche stehen Ihnen keine Kochschürzen zur Verfügung. Wenn Sie Ihre Kleidung beim Kochen schützen wollen, vergessen Sie bitte Ihre Schürze nicht.

Frauenwohlfühltag –Zeit für mich

Wohlbefinden ist die Basis, auf der die Gesundheit aufbaut. Nicht nur körperliches, sondern auch geschmackliches Wohlbefinden tragen entscheidend dazu bei, ob sich Frau gesund fühlt, gesund ist und es bleibt. Kochen Sie in dieser Zeit gesunde Gerichte, denn „Essen macht bekanntlich erweise glücklich“ Bereiten Sie hoch-aromatische Köstlichkeiten aus der Glücksküche zu und essen Sie sich bitte glücklich!!!

Beginn: Montag 09.03.2015 , 09.00 – 21.00 Uhr

Leckere Kleinigkeiten für die Party

Partyküche – Lust auf was Neues?!?

Ob zur Faschings- oder Grillparty, zum Geburtstag oder sonstigen Feiern... In diesem Kurs lernen Sie ausgefallene Leckereien kennen wie z.B. Geflügel-Cocktail, gefüllte Zucchinirollchen, Paprikaschiffchen, gefüllte Minitomaten und Hackbällchen mit Sesammantel.

Beginn: Mittwoch 25.03.2015 , 14.00 – 17.00 Uhr

Iustige Cake Pops- Kuchenbällchen am Stiel

In den USA und England schon lange voll im Trend werden die Cake-Pops auch bei uns immer beliebter. Verschiedenfarbig glasiert und fantasievoll dekoriert, etwa mit bunten Perlen, Streusel, Kokosraspeln, Krokantstückchen ... sind die köstlichen Kuchenbällchen am Stiel wahre Hingucker und das nicht nur an Kindergeburtstagen. Im Kurs bereiten Sie gemeinsam Cake-Pops unterschiedlicher Geschmacksrichtungen zu und erhalten Tipps und Tricks zu ihrer Herstellung.

Beginn: Montag 23.3.2015 , 14.30 – 17.30 Uhr

Schnelle und gesunde Küche mit Pfiff für Berufstätige

Stress und Hektik im Alltag - da muss das Kochen schnell gehen. Viele Familien und Singles greifen dann zu Tiefkühlpizza oder anderen Fertiggerichten. Doch selbst wenn nur wenig Zeit zum Kochen bleibt, geht es auch anders. Gemeinsam bereiten wir einfache, abwechslungsreiche und gesunde Gerichte zu, die in 20 Minuten auf dem Tisch stehen.

Beginn: Mittwoch 25.3.2015 17.30 – 20.30 Uhr

Montag 04.05.2015 , 18.00 – 21.00 Uhr

Brotaufstriche von süß bis herzhaft - einfach und raffiniert

Ob Frühstück, Pausen- oder Abendbrot, es muss nicht immer Käse und Wurst sein. Gemeinsam werden verschiedene Aufstriche zubereitet und mit Brot und Brötchen, die natürlich auch im Kurs selbst hergestellt werden, verkostet. 1 Termin

Beginn: Montag 20.04.2015 , 14.30 – 17.30 Uhr

Kindergeburtstag: Kochen für Kinder/Jugendliche im Alter von 10 – 15 Jahren

Sie suchen eine tolle neue Idee für die Ausrichtung Ihres nächsten Kindergeburtstages?

Wir kochen das Wunschmenü der Kinder. z.B.

- Pizza, Pizzaschnecken
- Rohkost mit leckeren Dipps,
- Nudelgerichte
- Dessert

Beginn: Mittwoch 22.04.2015 , 15.30 – 18.30 Uhr

Schnelle Nudelhits - Blitzschnell, bissfest, lecker: Pasta, der Verwandlungskünstler

Mal mit Gemüse, Soße, Fleisch oder Fisch. Nudeln schmecken allen Kindern gut und sind schmackhafte gesunde Energielieferanten. Hier erfahren Sie, wie Nudeln nicht dick machen, sondern Schlank

Es erwarten Sie 1 Abend mit Theorie und Praxis beim Kochen und Zubereiten ausgewählter Rezepte, zu welchen Sie nur wenige Zutaten brauchen. Ihre selbstzubereiteten Gerichte probieren Sie anschließend in gemeinsamer Runde aus. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und evtl. eine Schürze sowie kleine Gefäße für die Reste mit.

Beginn: Montag 20.04.2015 , 18.00 – 21.00 Uhr

Männertagsparty

Anlässlich zum Männertag am 14.5.2015 bestreiten wir einen Männerkochkurs.

Männer wollen kochen lernen, um bei Freunden und in der Familie unabhängig zu sein. Außerdem kann MAN(N) dabei eine Menge an Zeit und Organisation sparen.

Dabei ist der Einstieg in die Küche und das Kochen unter gleichgesinnten leichter.

Dieser Kurs bringt den Männern schrittweise und behutsam das Kochen bei.

Es erwarten Sie 5 Abende mit Theorie und Praxis beim Kochen und Zubereiten

ausgewählter Rezepte, zu welchen Sie nur wenige Zutaten brauchen. Ihre

selbstzubereiteten Gerichte probieren Sie anschließend in gemeinsamer Runde aus.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und evtl. eine Schürze sowie kleine Gefäße für die Reste mit.

Beginn: Freitag 07.05.2015 , 18.30 – 22.00 Uhr

Gruppenkurs – gesund essen und trinken 3 Termine

Ernährungskurs zum gesunden Essen! in Theorie und Praxis

Kochkurs zur Umsetzung der Mahlzeitenverteilung bei Frühstück, Mittag und

Abendbrot sowie der daraus resultierenden Mahlzeitenoptimierung.

Warum fällt es so vielen Menschen schwer, ihren ungesunden Lebensstil zu ändern? Etliche haben vergeblich versucht, dauerhaft abzunehmen.

Eine ungesunde Alltagsroutine hat sich manifestiert und den Stoffwechsel auf „Speichern“ umgestellt. Das Hormonsystem ist aus dem Ruder geraten.

Sättigungsfaktoren, die Hunger und Appetit kontrollieren sollen sind unterdrückt.

Ein Teufelskreis, aus dem die wenigsten alleine herauskommen.

Befreien Sie sich in der Gruppe Schritt für Schritt aus dem ungesunden Teufelskreis hin zu einem lustvollen und starken Leben. Ausgangspunkte sind

neueste Forschungsergebnisse zum Thema Stoffwechsel, Hormone und Biorhythmus.

Die darauf abgestimmte Ernährungsumstellung bringt die „körpereigene Chemie“ wieder ins Lot. Die Energie steigt und das Gewicht fällt.

Beginn: Montag 23.02.2015, 09.3.2015, 23.03.2015 Jeweils alle 14. Tage von 18.00 – 21.00 Uhr

Zeit für Meer - Leichte Mittelmeerküche zur Einstimmung auf die Urlaubszeit
3 Termine

Viel Gemüse, gutes Öl, feine Kräuter und die Kraft des Südens eröffnen eine leichte, schnelle Küche

Genussvoller Streifzug durch die Mittelmeerküche, Spanien, Italien oder Frankreich, jedes dieser Mittelmeerländer hat seine landestypischen Gaumenfreuden. In einem Streifzug rund ums Mittelmeer stimmen wir uns auf den Urlaub ein und lassen uns von der Aromenvielfalt der Mittelmeerküche begeistern

Es erwarten Sie 3 Abende mit Theorie und Praxis beim Kochen und Zubereiten ausgewählter Rezepte. Ihre selbstzubereiteten Gerichte probieren Sie anschließend in gemeinsamer Runde aus.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und evtl. eine Schürze sowie kleine Gefäße für die Reste mit.

Beginn: Montags 15.06.2015, 29.06.2015, 6.7.2015 jeweils, 18.30 – 21.30 Uhr